



cell**RESET**<sup>®</sup>-Metabolism  
Das natürliche Stoffwechselprogramm.

Anleitung zur praktischen Umsetzung des  
cell**RESET**<sup>®</sup>-Ernährungskonzepts

Auch für Vegetarier und Veganer!

“Deine Nahrung soll Deine Medizin sein  
und Deine Medizin soll Deine Nahrung sein.”

Hippokrates von Kos (460-370 v. Chr.)

# Inhaltsverzeichnis

<b>1. Grundlegendes</b>	<b>3</b>
<b>2. Wichtige Hinweise - Haftungsausschluss</b>	<b>3</b>
<b>3. Die drei Phasen</b>	<b>4</b>
<b>3.1 Phase 1: Reinigungs- und Aktivierungsphase (28 Tage)</b>	<b>4</b>
3.1.1 Ziele der Phase 1	4
3.1.2 Lernziele der Phase 1	5
3.1.3 Allgemeine Informationen zur Phase 1	5
3.1.4 Zusammenfassung von Phase 1	6
<b>3.2 Phase 2: Stabilisierungs- und Programmierungsphase (3 Monate)</b>	<b>7</b>
3.2.1 Ziele der Phase 2	7
3.2.2 Lernziele der Phase 2	7
3.2.3 Allgemeine Informationen zur Phase 2	7
3.2.4 Zusammenfassung von Phase 2	8
<b>3.3 Phase 3: „Lifestylephase“ (Lebenslang)</b>	<b>8</b>
3.3.1 Wichtige Erfolgsregeln für die 3. Phase	8
<b>4. Empfohlene Lebensmittel und Ergänzungen</b>	<b>9</b>
4.1 Empfohlene Lebensmittel	9
4.2 Empfohlene Ergänzungen	10
<b>5. Einteilung der Tage in Farben</b>	<b>12</b>
<b>6. Abläufe der unterschiedlichen Tage</b>	<b>12</b>
6.1 Ablauf eines weißen Tages	12
6.2 Ablauf eines grünen Tages	14
6.3 Ablauf eines roten Tages	16
<b>7. Aufbau der unterschiedlichen Phasen</b>	<b>17</b>
7.1 Aufbau der Phase 1	17
7.2 Aufbau der Phase 2	18
7.3 Aufbau der Phase 3	18
<b>8. Du möchtest weiter Gewicht verlieren?</b>	<b>19</b>
<b>9. Einige Fragen aus unseren FAQ</b>	<b>19</b>

# 1. Grundlegendes

In der cellRESET®-Community haben wir die respektvolle „Du“-Form gewählt.

Für alle cellRESET®-Mitglieder steht der Mitgliederbereich unter [www.cellreset.com](http://www.cellreset.com) zur Verfügung. Dort findest Du viele Tipps, weitere Informationen, Erfahrungsberichte, Rezepte, Fragen & Antworten, u.v.m. Außerdem kannst Du dort Fragen stellen und mit anderen Anwendern in Kontakt kommen.

Der cellRESET® kann sich äußerst positiv auf Stoffwechsel, Gesundheit, Energie, Regeneration und das Immunsystem auswirken. Außerdem kann Dir cellRESET® auch helfen Dein persönliches Figur-Ziel zu verwirklichen.

Wir empfehlen vor dem Start den Gesundheitszustand durch einem Arzt überprüfen zu lassen und das Programm in Absprache mit ihm durchzuführen. Bei Fragen zum cellRESET®-Programm nimm bitte Kontakt zu der Person auf, die Dir cellRESET® vorgestellt hat (Empfehlungsgeber).

## 2. Wichtige Hinweise - Haftungsausschluss

Lies Dir bitte diese Anleitung vollständig und sorgfältig durch, bevor Du mit dem cellRESET® beginnst!

Die Durchführung des cellRESET®-Ernährungsprogramms geschieht auf eigene Verantwortung! Jegliche Haftung ist ausgeschlossen!

Die cellRESET®-Community haftet nicht für Tipps oder auf eigenen Erfahrungsberichten basierenden Empfehlungen von Anwendern jedweder Art! Nicht nur, aber zum Beispiel auch: geteilte Links, Produktempfehlungen, Bilder, Videos, Chatmitteilungen,... Einzelergebnisse können nicht auf Andere übertragen werden! Jegliche Haftung ist auch hier ausgeschlossen!

cellRESET® ist eine akute Ernährungsumstellung auf der Basis unbehandelter Naturprodukte und keine Diät! Die empfohlenen frischen, nährstoffreichen Nahrungsmittel bzw. der Verzicht auf bisher verwendete Lebensmittel können fallweise zu einer starken Reaktion des Körpers führen. Deshalb empfehlen wir vor dem Start des cellRESET®-Programms Rücksprache mit einem Arzt zu halten!

**Insbesondere bei Diabetes, Herzkreislauf- und Nierenerkrankungen ist eine vorherige Abklärung durch einen Arzt unbedingt erforderlich! ACHTUNG: Das cellRESET®-Programm ersetzt (insbesondere bei Beschwerden) in keiner Form eine ärztliche Untersuchung oder Medikamentierung!**

Unterstützend zum cellRESET® empfehlen wir zusätzlich zur natürlichen Ernährung hochwertige Optimierungs- bzw. Ergänzungsprodukte um die Prozesse im Körper optimal zu unterstützen. Hierbei ist darauf zu achten, dass diese eine möglichst optimale Bioverfügbarkeit besitzen, hohe Reinheit nachweisen können und die Produktion nach GMP-Richtlinien zertifiziert ist.

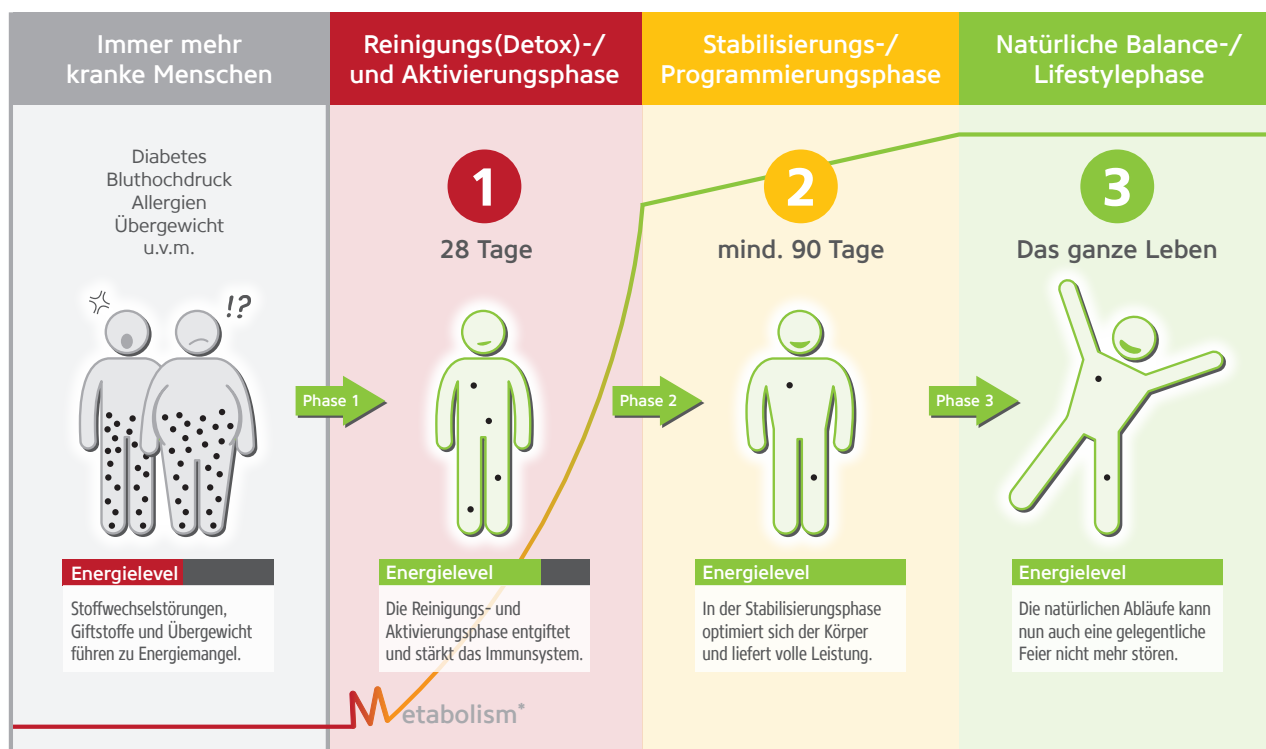
cellRESET® empfiehlt keine speziellen Produkte oder Marken. Wichtig: Begleitprodukte dürfen nur max. 2 bis 5 g Kohlehydrate pro Einheit/Portion enthalten!

Das cellRESET®-Programm lässt sich auch ohne Ergänzungsprodukte durchführen, jedoch muss dann eine gleichwertige durchgehende Nährstoffversorgung durch die verwendeten Lebensmittel sichergestellt sein. Erfahrungsgemäß wurden die besten Ergebnisse unserer weltweit über 75.000 Anwender jedoch im Zusammenhang mit einer zusätzlichen Quelle an optimal verfügbaren Nährstoffen erreicht.

**ACHTUNG: Bei Anwendung des cellRESET®-Programms ohne Nahrungsergänzung kann es durch die starke Entgiftung zu akuten Nebenwirkungen wie Anstieg der Triglyzeride, Erhöhung des Cholesterinspiegels, trockene Haut, Übersäuerung, Unwohlsein, Gereiztheit etc. kommen.**

### 3. Die drei Phasen

Das cellRESET-Programm ist in drei aufeinanderfolgende Phasen eingeteilt:



Das cellRESET-Programm wurde in erster Linie dazu entwickelt, um den allgemeinen Gesundheitszustand umfassend zu fördern. Der positive „Nebeneffekt“ dabei: Unsere Anwender bestätigen durchgängig einen effektiven Abbau von Fettdepots „genau an der richtigen Stelle“ und somit insgesamt eine maßgebliche Gewichtsreduktion.

Es ist wichtig, die gesamte Anleitung gewissenhaft durch zu lesen und sich genau an die Angaben darin zu halten. Viele Details haben einen ganz besonderen Grund und es ist darum wichtig möglichst nichts zu verändern. Bei Fragen dazu (z.B. wegen Allergien, Unverträglichkeiten,...) ziehe bitte die FAQs (Fragen und Antworten) im Mitgliederbereich unter [www.cellreset.com](http://www.cellreset.com) zu Rate. In dem Fall, dass Du dort keine passende Antwort findest, wende Dich bitte an Deinen Empfehlungsgeber oder die cellRESET-Community. Nur so kann gewährleistet sein, die bestmöglichen Resultate zu erzielen.

#### 3.1 Phase 1: Reinigungs- und Aktivierungsphase (28 Tage)

##### 3.1.1 Ziele der Phase 1

- Den Stoffwechsel aktivieren. (Beugt dem JoJo Effekt vor.)
- Eine Insulinresistenz abbauen bzw. ihr vorbeugen.
- Den Blutzucker ausbalancieren durch eine sanfte Entzuckerung. (Befreit von Zuckersucht.)
- Die natürliche Regulierung des Hormonhaushaltes.
- Den Salz und Wasserhaushalt optimieren.
- Den Blutdruck regulieren und das Cholesterin ausbalancieren.
- Entschlackung, Entsäuerung und Entgiftung des Körpers.

- Die Eiweißkaskade optimieren. (Ausreichende Versorgung mit essenziellen Aminosäuren.)
- Die Stärkung bzw. Reaktivierung des Immunsystems durch Aufbau einer guten Darmflora.
- Anti-Aging durch Verbesserung der Zellspannung.  
(Eine Messung ist mit elektronischen Waagen möglich.)
- In der Regel: Reduktion des Körperfettanteils.
- Noch mehr Energie, Lebensfreude und eine optimale Regeneration.

### 3.1.2 Lernziele der Phase 1

- Die richtige Anwendung guter Fette und Öle. (Z.B. das Verhältnis Omega6 zu Omega3 im Öl.)
- Die Gesundheit beginnt mit dem Einkaufen gesunder Lebensmittel!
- Die frische, einfache und meist schnelle Zubereitung (Siehe Mitglieder-Bereich: Rezepte)
- Die Normalisierung der Geschmacksnerven (Speziell im Bezug auf Salz und Zucker)
- Ein gesunder Lebensstil kombiniert mit Nahrungsergänzung, unterstützt den Stoffwechsel und balanciert viele Körperabläufe auf natürlichem Wege aus.
- Gewusst wie: Es ist eigentlich ganz einfach – Ich kann es auch!

### 3.1.3 Allgemeine Informationen zur Phase 1

Die Phase 1 dient der Entgiftung und der Wiederherstellung von natürlichen Abläufen im Körper. Beides ist die Grundlage dafür, dass wir gesund sind und unser Potenzial voll ausschöpfen können. Dazu konzentrieren wir uns auf einige Lebensmittel, um den Körper möglichst wenig zu belasten und somit Kapazitäten frei zu machen, um Altlasten zu beseitigen. Außerdem lässt die gezielte Zufuhr von essentiellen Nährstoffen Prozesse wieder auf die Art ablaufen, wie sie es ohne den oft schädlichen Einfluss unserer sonst üblichen Ernährung tun würden. All das erreichen wir durch die Einhaltung einiger einfachen Regeln.

#### Essen

Immer gut kauen! Optimal wäre es ca. 32x pro Bissen zu kauen. Denn: Eine gute Verdauung beginnt bereits im Mund! Mit der Verspeichelung der Nahrung setzt der Verdauungsprozess schon ein. Außerdem wirkt sich das Kauen auf die Psyche aus, weil wir auch über diesen Weg registrieren, dass wir genug Nahrung zu uns nehmen.

#### Trinken

Bitte nicht während des Essens trinken! Erst 15 bis 20 Minuten nach den Mahlzeiten sollte ein Glas Wasser (gerne auch mit einem Spritzer Zitronensaft) getrunken werden. Im Allgemeinen sollte man mind. zwei Liter Wasser (ohne Kohlensäure) pro Tag trinken! Kaffee, Tee oder sonstige Getränke zählen nicht zu den zwei Litern dazu! Als Test achte auf die Farbe Deines Urins: Dieser sollte weißlich bis hellgelb sein. So kannst Du Deine individuelle Trinkmenge selbst überprüfen. - Trinkst Du zu wenig, dann ist der Urin gelb/dunkelgelb. Dein Körper fährt in diesem Fall u.a. wichtige Entgiftungsprozesse und die Fettverbrennung zurück!

#### Alkohol

Ist in der ersten Phase nicht erlaubt.

#### Kaffee / Tee

Man darf täglich bis zu fünf Tassen frischen Pulverkaffee (Möglichst kein Espresso - der Kaffeefilter hält die Öle zurück) oder Tee trinken. Hier ist unbedingt darauf zu achten, dass kein Zucker, Milch oder künstliche Süßmittel enthalten sind!

### Würzen

Es darf kein Salz und Zucker verwendet werden! Ansonsten sind alle Kräuter (frische oder getrocknete) und alle Gewürze gestattet, so lange kein Salz oder Zucker beigemischt ist. Wie z.B. Pfeffer, Koriander, Basilikum, Oregano, Dill, Chili, Knoblauch, Zitrone etc. Wichtiger Hinweis: Wegen des hohen Zuckergehalts bitte keine Zwiebeln o.ä. verwenden!

### Hunger

Sollte man trotz der vier Mahlzeiten am Tag Hunger verspüren (Was unserer Erfahrung äußerst selten vor kommt.), kann auch eine weitere (fünfte) Mahlzeit gegessen werden. Diese Mahlzeit sollte dann aber nur eine halbe Portion ausmachen!

### Übersättigt

Wenn es zu viel ist, einfach kleinere Portionen essen. Wichtig ist es aber alle vier Mahlzeiten am Tag zu sich zu nehmen und keine weg zu lassen! Mit den vier Portionen am Tag signalisieren wir dem Körper, dass immer genug Nahrung da ist und kein „Notstand“ besteht. Das ist die Grundlage für einen normal ablaufenden Stoffwechsel. **Achtung: Nichts essen wirkt sich beim cellRESET™ sehr negativ aus!**

### Sport

In der ersten Woche sollte kein Sport betrieben werden. Der Körper ist mit den Umstellungen und der Entgiftung meist stark gefordert. **Anschließend gilt natürlich der Grundsatz: Bewegung ist gesund!**

### Wiederholung

Die Phase 1 kann (auch direkt anschließend) beliebig oft wiederholt werden, bis das persönliche Wunschergebnis erreicht ist.

### Komplett zu vermeiden sind

- Salz (Denn das eingelagerte Salz im Körper soll abgebaut werden!)
- Zucker: Süßigkeiten, Kaugummis, Limonaden etc. - Auch sogenannte „Zuckerfreie“! (In der Regel sind hier Zusatzstoffe enthalten die ebenfalls vermieden werden müssen.)
- Milchprodukte (Ausgenommen der probiotische Joghurt am Morgen.)

### 3.1.4 Zusammenfassung von Phase 1

- **4x pro Tag essen**  
Dein Blutzuckerspiegel stabilisiert sich und Du hast keinen Hunger.
- **32x kauen pro Bissen**  
Die Verdauung beginnt im Mund mit der Verspeichelung.
- **Erst 15 min. nach dem Essen etwas trinken**  
Ebenfalls wichtig für die Verdauung.
- **In der ersten Wochen keinen Sport**  
Dein Körper ist meist zu stark mit der Umstellung beschäftigt.
- **Kein Salz**  
Die Depots sollen verringert werden. U.a. wichtig für den Wasserhaushalt.
- **Keinen Zucker, keine Kohlehydrate**  
Unter anderem soll die Insulinausschüttung soll minimiert und Fettdepots abgebaut werden.
- **Keine Milchprodukte**  
Die Darmflora (u.a. für das Immunsystem) soll optimiert aufgebaut werden.

## 3.2 Phase 2: Stabilisierungs- und Programmierungsphase (3 Monate)

### 3.2.1 Ziele der Phase 2

- Den Stoffwechsel weiter optimal ablaufen lassen. (Beugt dem JoJo Effekt vor.)
- Einer (erneuten) Insulinresistenz vorbeugen.
- Das körperliche Gleichgewicht dauerhaft stabilisieren.  
(Blutzucker, Cholesterin, Immunsystem, Hormon-, Salz-, Wasserhaushalt, etc.)
- Den Körper langfristig an die wiederhergestellten natürlichen Abläufe gewöhnen.
- Wieder kontrolliert das gesamte Angebot an Lebensmitteln zu nutzen und dabei dem Körper trotzdem die Möglichkeit geben sich selber auszubalancieren.

### 3.2.2 Lernziele der Phase 2

- Ich kann mein Ergebnis einfach und dauerhaft halten.
- Ich kann am sozialen Leben ganz normal teilnehmen (Essen gehen, Partys, Geburtstagstorte, Weihnachtskekse,...), ohne wieder in alte Muster zu verfallen.
- Die Wiedereingliederung von Lebensmitteln (z.B. Milchprodukte, etc.) in den Speiseplan.
- Wie man Tage an denen man über die Stränge geschlagen hat problemlos wieder ausgleicht.

### 3.2.3 Allgemeine Informationen zur Phase 2

Ist das gewünschte Ergebnis (z.B. ein optimierter Stoffwechsel, ein verbesserter Gesundheitszustand, das Figurziel,...) erreicht, dann empfehlen wir über mindestens drei Monate eine Stabilisierungsphase. Diese Phase ist der entscheidende Schlüssel, um das Ergebnis zu halten und die Grundlage für einen weiterhin stabilen Stoffwechsel. Warst Du vormals chronisch krank, dann empfehlen wir pro Jahr chronischer Krankheit einen zusätzlichen Monat zur Stabilisierung durchzuführen. Während dieser Zeit sollte die Nahrung weiterhin ergänzt werden. Die später beschriebenen Ausgleichstage sind auch in Phase 2 genau nach Anleitung ausführen! (Nur eiweißreich zu Essen ist nicht genug.)

#### Essen:

Milchprodukte sind nun wieder erlaubt und können als alternative Eiweißquelle dienen. Auch Kohlenhydrate wie Brot, Kartoffeln, Nudeln, Reis, usw. können (möglichst reduziert) wieder in die Ernährung eingebunden werden. Nüsse sind jetzt eine sehr gesunde Fettsäure und Kaliumquelle. Insgesamt sollte aber weiterhin Wert auf viel Gemüse und Eiweiß gelegt werden. Idealerweise bleibst Du so nahe wie möglich an den Empfehlungen aus Phase 1, aber Ziel ist es, das erworbene Wissen auf einen praxisgerechten ausgewogenen Speiseplan anzuwenden. Tage mit starken Abweichungen davon, können durch Ausgleichstage balanciert werden.

#### Trinken:

Bei der Flüssigkeitszufuhr bleiben alle Empfehlungen bestehen. Erst 15 bis 20 Minuten nach den Mahlzeiten sollte getrunken werden. Und die Trinkmenge an stillem Wasser bleibt gleich. Auch die Regelung von Kaffee/Tee ändert sich nicht.

#### Würzen:

Der Salz und Zuckeranteil sollte weiterhin möglichst niedrig bleiben. (Max. 3 bis 6 g Salz pro Tag. Außerdem sollte Natursalz aus der Mühle mit vielen Mineralstoffen verwendet werden und kein raffiniertes streufähiges Tafelsalz.)

### 3.2.4 Zusammenfassung von Phase 2

- **Die Regeln der Phase 1 bleiben als Empfehlungen bestehen:**  
Das natürliche flexible integrieren des Erlernten und das ausbalancieren des alltäglichen Speiseplans steht im Vordergrund.
- **Milchprodukte sind erlaubt:**  
In Phase 1 hat sich die gesunde Darmflora soweit aufgebaut gefestigt, dass eine zusätzliche Quelle an Mikroorganismen das Gleichgewicht nicht ausschlaggebend belastet.
- **Kohlenhydrate sind erlaubt:**  
Die klassischen Beilagen können wieder gegessen werden, sollten aber in jedem Fall „Beilage“ bleiben und nur einen kleinen Teil der Mahlzeit ausmachen.
- **Salz und Zucker sind eingeschränkt zulässig:**  
In geringen Mengen können Salz und Zucker wieder in den Speiseplan Einzug erhalten.

### 3.3 Phase 3: „Lifestylephase“ (Lebenslang)

Nach der zweiten Phase sollten nun Deine körperlichen Abläufe und alltäglichen Gewohnheiten so gefestigt sein, dass „alles wie von selbst“ läuft. Wir gehen davon aus, dass Du inzwischen ein natürliches Gefühl für Deinen Körper mit seinen Bedürfnissen und den Umgang mit gesunden Lebensmitteln entwickelt hast.

Wenn Du das Gelernte nun Dein Leben lang umsetzt und zwei bis vier Mal im Monat einen weißen Tag einlegst, hat das **cellRESET**-Programm sein Ziel erreicht. Natürlich kannst Du das Programm trotzdem jederzeit noch einmal durchlaufen. Wir empfehlen die Aktivierungsphase (Phase 1) ungefähr alle zwei Jahre in gleicher Weise zu wiederholen, abhängig von den persönlichen Umständen. Die Stabilisierungsphase kann in diesem Fall entfallen.

#### 3.3.1 Wichtige Erfolgsregeln für die 3. Phase

- **Kaue deine Nahrung weiter gründlich!** (Idealerweise 32x pro Bissen.)
- **Trinke weiterhin viel Wasser 15 bis 20 Minuten nach den Mahlzeiten.**
- **Iss nur eine Frucht pro Tag.** (Wegen des hohen Zuckeranteils.)
- **Iss mindestens 5 Portionen á 200g Gemüse oder Salat pro Tag.**  
(Oder stelle weiter eine angepasste Nahrungsergänzung sicher.)
- **Achte darauf, dass Fleisch, Fisch und Eier unbelastet sind.**  
(Wähle reine Zutaten, frisches Gemüse und generell unverarbeitete Nahrungsmittel.)
- **Schränke stärkehaltige Nahrungsmittel ein.** (Z.B. Brot, Nudeln, Kartoffeln, Reis und Mais.)
- **Verwende nur sehr grobkörniges Roggen- oder Dinkelbrot.**  
Einfache Rezepte für leckeres selbst gebackenes Brot (auch Low-Carb Brot) findest du im Mitgliederbereich unter: [www.cellreset.com](http://www.cellreset.com).
- **Achte immer darauf, möglichst wenig Füll- und Konservierungsstoffe zu konsumieren.**
- **Führe zumindest mehrere leichte Bewegungseinheiten pro Woche aus.**



## 4. Empfohlene Lebensmittel und Ergänzungen

### 4.1 Empfohlene Lebensmittel

Deine Gesundheit beginnt schon beim Einkauf! Der Körper arbeitet wie ein Filter welcher Nährstoffe und Rest(Schad-)stoffe trennt! Je weniger nicht verwertbare Stoffe (und Giftstoffe) wir zuführen, umso weniger belasten wir unseren Körper. Benutze die folgenden frischen Lebensmittel unbehandelt, unverarbeitet und möglichst ursprünglich hergestellt. Sie sind besonders für die erste Phase wesentlich, aber auch danach zu bevorzugen. Würze selbst und ohne Salz. Alle anderen Gewürze sind erlaubt.

#### **Geflügel Fleisch**

Wir verwenden dafür auch manchmal den Ausdruck „weißes Fleisch“ wovon sich später auch die „weißen Tage“ ableiten. (Obwohl farblich weiß, sollte Schweinefleisch jedoch gemieden werden.) Unter Geflügel fällt zum Beispiel: Ente, Fasan, Gans, Huhn (Hühnerbrust, Hühnerkeule, usw.), Hähnchen, Pute/Truthahn (Putenbrust, Putenkeule, usw.), Rebhuhn, Straußenfleisch (Obwohl es eine rote Farbe hat.), Stubenküken, Taube, Wachtel, etc. Bitte keine Innereien - nur Muskelfleisch!

#### **Rind und Wild**

„rotes Fleisch“: Sollte nicht öfter als zwei Mal in der Woche auf dem Speiseplan stehen, ist aber als Eiweißquelle schon ab dem ersten Tag erlaubt. In der Regel hält jedoch das Sättigungsgefühl weniger lange an als bei Geflügel.

#### **Fisch, Krustentiere und Meeresfrüchte**

Es gibt eigentlich keine Einschränkungen bei Fisch und Krustentieren. Es sind sowohl frische Salz- als auch Süßwasser Bewohner erlaubt. Auch Muscheln und Tintenfisch darf zubereitet werden. Wichtig ist nur frisch (tiefgefroren) und nicht in Salz oder anderen Konservierungsmitteln (außer Zitronensäure) eingelegt.

#### **Tofu**

In allen Varianten, aber wie immer ohne Salz und Zucker.

#### **Seitan**

Am besten aus eigener Herstellung. Fertiger Seitan enthält meist Salz und Zucker. Bitte Dinkelkleber und kein Weizenkleber bei der Herstellung benutzen. Eine Anleitung zur Herstellung findest du im Mitgliederbereich unter: [www.cellreset.com](http://www.cellreset.com)

#### **Lupinen(-schnittel)**

Am besten aus eigener Herstellung. Fertiger Lupinen enthält meist Salz, Zucker und Zwiebeln. Eine Anleitung zur Herstellung findest du im Mitgliederbereich unter: [www.cellreset.com](http://www.cellreset.com)

#### **Mandelgries oder Hanfmehl**

Z.B. für Muffins, Spätzleherstellung und Frikadellen, Mandelkäse, etc. Am besten aus eigener Herstellung. Fertig Produkte enthalten meist Salz, Zucker und Zwiebeln. Eine Anleitung zur Herstellung und Rezepte findest du im Mitgliederbereich unter: [www.cellreset.com](http://www.cellreset.com)

#### **Salat**

Generell alle grünen Blattsalate wie z.B.: Endivien-, Feld-, Kopf-, Löwenzahn-, Pflücksalat, usw. Zusätzlich auch Brunnenkresse, Spinat, rote Beete (ohne Zucker), Schwarzwurzel.

#### **Gemüse**

Brokkoli, Sauerkraut (ohne Salz), Karotte, Rotkraut, Blumenkohl, Spitzkohl, Spargel, Rosenkohl, Zucchini, Lauch, Tomaten, Kohlrabi, Fenchel, Grünkohl, Chinakohl, Wirsing, Weißkohl, Paprika, Sellerie, Bohnen (grün, lang), Petersilienwurzel, u.v.m.

## Öle und Fette

Fett ist wichtig für viele Abläufe in unserem Körper. Die darin enthaltenen Fettsäuren(=Aminosäuren) sind sogar Voraussetzung, um eigene Fettzellen im Körper abbauen zu können! Außerdem kann eine Unterversorgung z.B. zu trockener Haut und Rötungen führen. Es sollte also beim Öl nicht gespart werden. Allerdings unterscheidet sich die Zusammensetzung der unterschiedlichen Öle sehr stark. Wichtig ist dabei das Verhältnis zwischen Omega6 und Omega3 Fettsäuren:

### Empfohlene Öle (Verhältnis Omega6 zu Omega3)

Leinöl	(1:4)
Olivenöl	(11:1) - Hat generell einen hohem Fettsäureanteil und ist dadurch gesund!
Hanföl	(3:1)
Walnussöl	(4:1)
Weizenkeimöl	(6:1)
Sojaöl	(7:1)

Außerdem empfohlen: Zum Anbraten Rapsöl (hoch erhitzbar) und bei Bedarf Omega3 Margarine.

### Schlechte Öle/Fette (Verhältnis Omega6 zu Omega3):

Distelöl	(154:1)
Sonnenblumenöl	(120:1)
Kürbiskern	(106:1)
Maiskeimöl	(55:1)
Diätmargarine	(100:1)
Pflanzenmargarine	(62:1)

Bitte immer auf Zusatzstoffe in Gewürzölen achten!

## Wasser

Reines Wasser ist sehr wichtig für Deinen Körper. Du solltest pro Tag ca. 2 Liter Wasser ohne Kohlensäure und Aromastoffe trinken. Ein Spritzer frischen Zitronensaft ins Wasser ist bei Bedarf erlaubt. Tee und Kaffee zählen nicht zu dieser Menge!

## Ungesalzene Nüsse (Nicht in Phase 1 und an weißen Tagen!)

Nüsse senken durch ihre mehrfach ungesättigten Fettsäuren nachweislich den Cholesterinspiegel im Blut, stabilisieren den Zuckerwert, unterstützen die Gefäße und mindern das Risiko für Magen- und Prostatakrebs sowie für Infarkte. Ausserdem sind sie reich an Vitaminen, hochwertigem Eiweiß, Mineralstoffen und Spurenelementen. Achtung: Nüsse sind sehr gesund, haben aber viele Kalorien!

### Bitte folgende Lebensmittel während der Phase 1 unbedingt vermeiden:

Mais (enthält ca. 64 g Kohlehydrate auf 100g!), Hülsenfrüchte mit hohem Kohlehydratanteil wie z.B.: Erbsen, rote Bohnen, weiße Bohnen, Kichererbsen, etc. und Zwiebeln (Enthalten auch viel Zucker!).

## 4.2 Empfohlene Ergänzungen



### Essenzielle Aminosäuren

Unter anderem wichtig für die Muskeln, den Hormonstoffwechsel und die Haut.



### Basischer Kräutertee

Reinigt und aktiviert. Einfach 3-4 Teelöffel mit einem Liter kochendem Wasser aufbrühen, 7-10 min ziehen lassen und in den Kühlschrank stellen.



### **Q10 und Omega3**

Optional bei Bedarf. Unter anderem zur Unterstützung der Gehirn- und Herzfunktion.



### **Vitamin B Komplex**

Fördert Verbrennungsprozesse und den Energiehaushalt. Der Vitamin-B Komplex kann bei Bedarf bis zu 3x täglich genommen werden. *Achtung: B-Vitamine können zu erhöhter Durchblutung (Gesichtsrötung) führen, die bis zu 30 Minuten anhalten kann. Das ist jedoch keine allergische Reaktion!*



### **Mineralien**

Unterstützen Entgiftung, PH-, Blutzucker-Balance und sind außerdem für viele unterschiedliche Abläufe im Körper notwendig. (Bitte Präparat mit hohem D3-Anteil!)



### **Immun-Mix**

Unterstützt die Entgiftung und fördert das Immunsystem. Wichtige Ballast- und Faserstoffe aus Obst, Gemüse und Getreide, sekundäre Pflanzenstoffe und Enzyme, lebende Milchsäurebakterien, OPC,...



### **Probiotischer Joghurt**

Stärkt das Immunsystem. Kann z.B. mit 3,5 prozentiger Kuhmilch, Lactose freier Milch oder Sojamilch zubereitet werden. Über Nacht in Wasser eingeweichte Leinsamen und Sonnenblumenkernen hineinrühren.

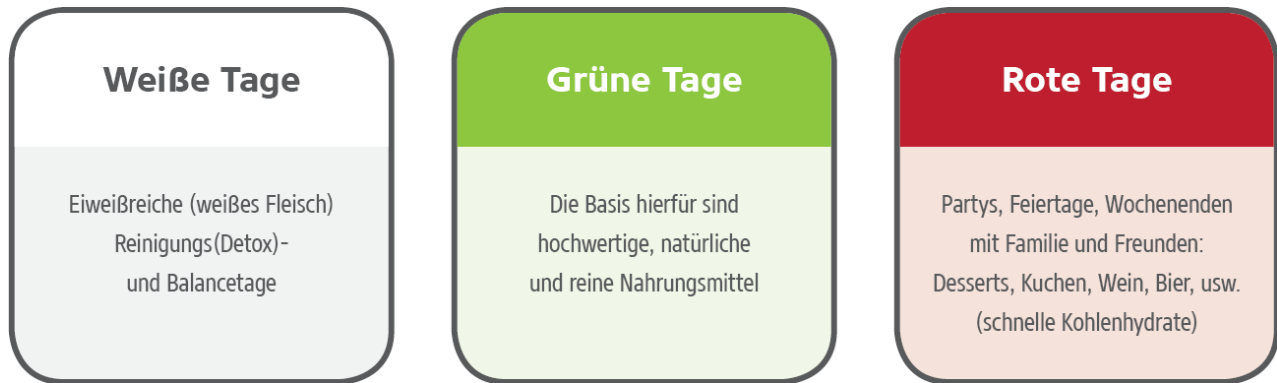
Wichtig für **cellRESET** ist, qualitativ hochwertige und vor allem schnell bioverfügbare Produkte zu verwenden! Um strenge Reinheits- und Qualitätskontrollen zu gewährleisten, sollten die Produkte GMP zertifiziert sein. Wichtig: Begleitprodukte dürfen nur max. 2 - 5g Kohlenhydrate pro Einheit/Portion enthalten!

Die Portionsgrößen richten sich nach den jeweiligen Herstellerangaben und gesetzlichen Landesvorgaben. Bitte lesen Sie sich Dosierhinweise und empfohlene Tagesmengen vor dem Einnehmen sorgfältig durch. Bei dieser Anleitung gehen wir in der Regel von Produkten in Pulverform aus. Wenn die Ergänzung in Kapsel- oder Tablettenform vorliegt, wird sie immer kurz vor dem Trinken der entsprechenden Wassermenge eingenommen.

**ACHTUNG: Bei Anwendung des cellRESET-Programms ohne Nahrungsergänzung kann es durch die starke Entgiftung zu akuten Nebenwirkungen wie Anstieg der Triglyzeride, Erhöhung des Cholesterinspiegels, trockene Haut, Übersäuerung, Unwohlsein, Gereiztheit etc. kommen.**

## 5. Einteilung der Tage in Farben

Wir unterteilen die Tage einer Woche in drei mögliche Farben:



An weißen Tagen verwenden wir ausschließlich eiweißreiche Lebensmittel und nie Salz oder Zucker. Sie dienen in Phase 1 vor allem zur Entschlackung des Körpers und in den anschließenden Phasen als Ausgleichstage an denen der Körper sich wieder in Balance bringen kann.

Die grünen Tage stellen eine ausreichende Nährstoffversorgung sicher und helfen den Körper ins Gleichgewicht zu bringen. Später sollten diese den Hauptanteil der Ernährung ausmachen.

Rote Tage sind unsere „Lifestyle Tage“ an denen im Prinzip alles erlaubt ist was Dir schmeckt. Ein gesunder ausgeglichener Stoffwechsel verträgt auch gelegentliche „Sünden“ ohne aus dem Konzept zu kommen, wenn ihm anschließend die Möglichkeit zum Ausgleich geboten wird.

## 6. Abläufe der unterschiedlichen Tage

### 6.1 Ablauf eines weißen Tages

Ein weißer Tag besteht aus vier eiweißreichen Mahlzeiten im Abstand von ca. 4 Stunden (Wenn es sich zeitlich so einrichten lässt.). Bitte nicht vergessen jeden Bissen etwa 32x zu kauen!

**Am Vorabend sind folgende Vorbereitungen zu treffen:**

- Basischen Kräutertee kochen und im Kühlschrank kalt stellen.
- Je einen gehäuften Esslöffel ganze Leinsamen und Sonnenblumenkerne in etwas Wasser (so dass die Körner gerade bedeckt sind) einweichen und im Kühlschrank kalt stellen.
- Den probiotischen Joghurt laut Anleitung ansetzen. (Braucht mind. 8h Reifezeit!) Bei Unverträglichkeit von tierischer Milch, kann der Joghurt auch mit Soja-, Hafer- oder Mandelmilch angesetzt werden.

Bei allen Mahlzeiten kann aus folgenden Proteinen gewählt werden:

- 2 Eier (insgesamt max. 4 pro Tag). - Als Omelette, gekocht, Spiegel- oder Rührei...
- 150g Geflügel (Ohne Salz)
- 150g Rind oder Wild (Ohne Salz und nur max. zwei Mal pro Woche.)
- 200g Fisch, Krustentiere oder Meeresfrüchte (Ohne Salz)
- 150g Tofu (Ohne Salz)
- 150g Mandel/Lupinenfrikadellen (Ohne Salz)
- 150g Lupinenschnitzel (Ohne Salz)
- 150g Seitan (Ohne Salz)

Du kannst Dir aus dieser Auswahl Deine Mahlzeiten beliebig zusammenstellen. Als Veganer kannst Du z.B. auch nur Tofu essen oder als Fischliebhaber 4x täglich Fisch. Es dürfen jedoch max. vier Eier pro Tag verzehrt werden.

Die Mengenangaben sind für eine Person mit ca. 80 kg Körpergewicht berechnet und können entsprechend angepasst werden. Wir empfehlen zwischen 0,7 und 1,3 g Eiweiß pro kg Körpergewicht am Tag.



### Morgens

- Direkt nach dem Aufstehen in 300 ml kalten Kräutertee den Vitamin-B Komplex einrühren, zügig trinken und dazu die Aminosäure einnehmen. Bei Bedarf kann zusätzlich noch das Q10/Omega3 Präparat für die Herzfunktion zugeführt werden.
- Ca. 15 min. später wie folgt frühstücken: Die eingeweichten Körner komplett in ca. 100 bis 200 ml probiotischen Joghurt einrühren und essen. Das Frühstück sollte immer kalt sein. Bei Bedarf darf noch eine halbe Portion Protein dazu gewählt werden (z.B. ein kaltes gekochtes Ei, 75g kalte Hühnerbrust, etc.).
- Ca. 15 min. später mindestens 250 ml Wasser ohne Kohlensäure trinken.

### Mittags (wenn möglich ca. 4 Stunden später)

- Ca. 15 min. vor dem Essen den Immun-Mix in ca. 250 ml Wasser einrühren und kurz quellen lassen.
- Ca. 15 min. später ein aus den bekannten Proteinen zubereitetes Gericht (ohne Salz) essen. Bitte nicht vergessen jeden Bissen gründlich zu kauen!
- Ca. 15 min. danach ca. 250 ml reines Wasser trinken. Dann die Mineralien in weiteren 250 ml Wasser auflösen und direkt anschließend trinken. (Nicht zu lange stehen lassen und wenn möglich, nicht mit einem Metalllöffel umrühren!)

### Nachmittags (wenn möglich ca. 4 Stunden später)

- Ein aus den bekannten Proteinen zubereitetes Gericht (ohne Salz) essen. Bitte nicht vergessen jeden Bissen gründlich zu kauen!
- Ca. 15 min. später ca. 250 ml reines Wasser trinken und das Aminosäure Präparat einnehmen.

### Abends (wenn möglich ca. 4 Stunden später)

- Ein aus den bekannten Proteinen zubereitetes Gericht (ohne Salz) essen. Bitte nicht vergessen jeden Bissen gründlich zu kauen!
- Ca. 15 min. danach ca. 250 ml reines Wasser trinken. Dann die Mineralien in weiteren 250 ml Wasser auflösen und direkt anschließend trinken. (Nicht zu lange stehen lassen und wenn möglich nicht mit einem Metalllöffel umrühren!)

Der Vitamin-B Komplex kann bei Bedarf zwei weitere Male am Tag (zusätzlich zum Frühstück) zu sich genommen werden. Hierzu sollte er wieder in 250 ml Kräutertee oder Wasser aufgelöst und im Abstand von mind. 15 min. zu einer Mahlzeit getrunken werden.

Jeder weiße Tag folgt, mit einer Ausnahme, genau diesem Ablauf: Ab Phase 2 sind Milchprodukte erlaubt und können als Eiweißquelle dienen (z.B.: Kräuterquark, Frischkäse,...). Ansonsten sollte nichts verändert werden! Nur ein etwas eiweißreicherer Tag reicht nicht aus und ist u.U. sogar kontraproduktiv.

## 6.2 Ablauf eines grünen Tages

Bei einem grünen Tag werden die schon bekannten Mahlzeiten durch Gemüse, Salat, Rohkost und ein Stück Obst am Tag erweitert.

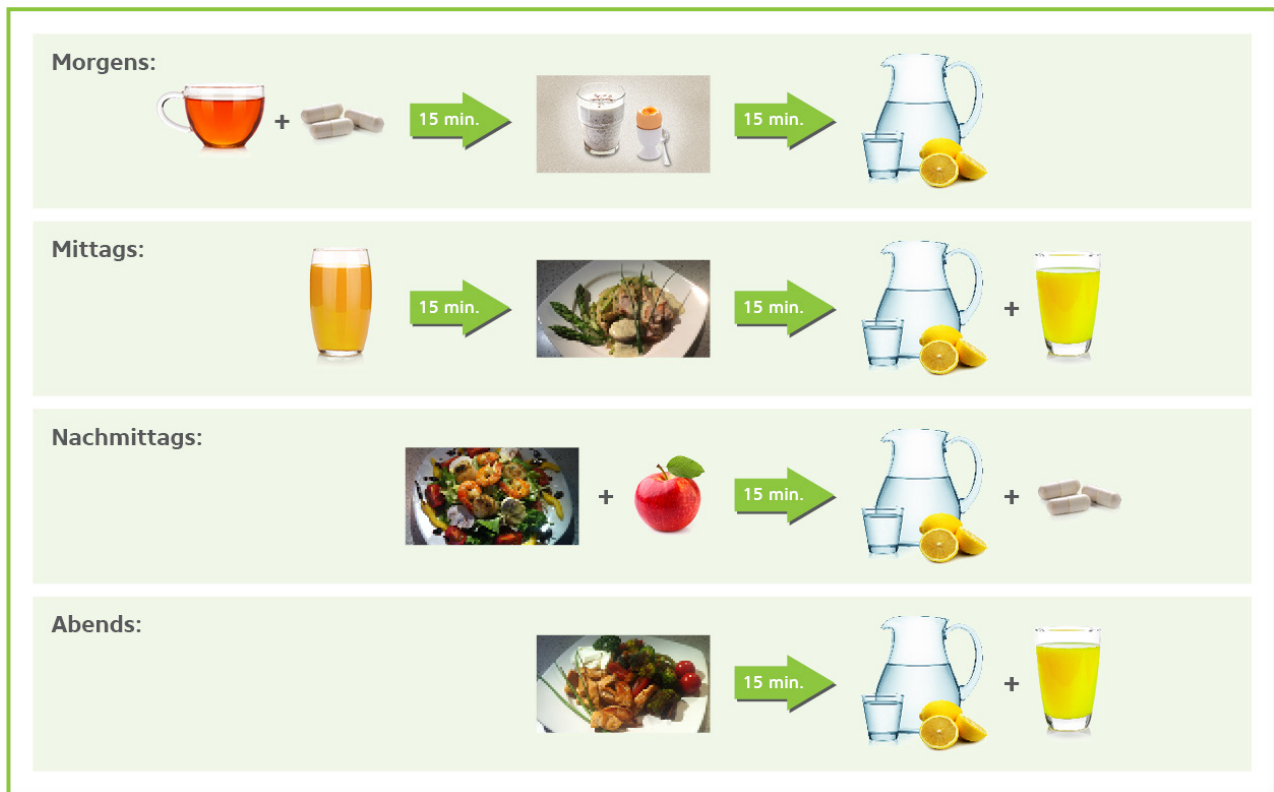
### Am Vorabend sind wieder folgende Vorbereitungen zu treffen:

- Basischen Kräutertee kochen und im Kühlschrank kalt stellen.
- Je einen gehäuften Esslöffel ganze Leinsamen und Sonnenblumenkerne in etwas Wasser (so dass die Körner gerade bedeckt sind) einweichen und im Kühlschrank kalt stellen.
- Den probiotischen Joghurt laut Anleitung ansetzen. (Braucht mind. 8h Reifezeit!) Bei Unverträglichkeit von tierischer Milch, kann der Joghurt auch mit Soja-, Hafer- oder Mandelmilch angesetzt werden.

Bei allen Mahlzeiten kann wieder aus folgenden Proteinen gewählt werden:

- 2 Eier (insgesamt max. 4 pro Tag). - Als Omelette, gekocht, Spiegel- oder Rührei...
- 150g Geflügel (Ohne Salz)
- 150g Rind oder Wild (Ohne Salz und nur max. zwei Mal pro Woche.)
- 200g Fisch, Krustentiere oder Meeresfrüchte (Ohne Salz)
- 150g Tofu (Ohne Salz)
- 150g Mandel/Lupinenfrikadellen (Ohne Salz)
- 150g Lupinenschnitzel (Ohne Salz)
- 150g Seitan (Ohne Salz)

Zusätzlich darfst Du nun jede Mahlzeit (außer das Frühstück) durch 100 g Rohkostsalat oder 100 g Gemüse (Kein Mais etc. - Siehe Liste der empfohlenen Lebensmittel.) ergänzen. Eine beliebige Kombination vom Salat und Gemüse (Insg. 100 g pro Mahlzeit = 300 g pro Tag.) ist natürlich auch zulässig. Für das Dressing bitte nur wertvolle, gute Öle (Z.B. Olivenöl - Siehe Liste der empfohlenen Lebensmittel.), Zitronensaft, Kräuter und Essig (ohne Zucker und Salz) verwenden. Eine Portion Salat kann auch durch eine Scheibe Roggen-Vollkornbrot (ohne Weizen) ersetzt werden. Die erlaubte Menge an Salat und Gemüse ist nicht wie beim Eiweiß vom Körpergewicht abhängig. Nach dem Mittagessen darfst Du außerdem ein Stück Obst zum Nachtisch essen.



### Morgens

- Direkt nach dem Aufstehen in 300 ml kalten Kräutertee den Vitamin-B Komplex einrühren, zügig trinken und dazu die Aminosäure einnehmen. Bei Bedarf kann zusätzlich noch das Q10/Omega3 Präparat für die Herzfunktion zugeführt werden.
- Ca. 15 min. später wie folgt frühstücken: Die eingeweichten Körner komplett in ca. 100 bis 200 ml probiotischen Joghurt einrühren und essen. Das Frühstück sollte immer kalt sein. Bei Bedarf darf noch eine halbe Portion Protein dazu gewählt werden (z.B. ein kaltes gekochtes Ei, 75g kalte Hühnerbrust, etc.).
- Ca. 15 min. später mindestens 250 ml Wasser ohne Kohlensäure trinken.

### Mittags (wenn möglich ca. 4 Stunden später)

- Ca. 15 min. vor dem Essen den Immun-Mix in ca. 250 ml Wasser einrühren und kurz quellen lassen.
- Ca. 15 min. später ein aus den bekannten Proteinen zubereitetes Gericht (ohne Salz) zusammen mit Gemüse oder Salat essen. Bitte nicht vergessen jeden Bissen gründlich zu kauen! Zum Nachtisch darf ein Stück Obst verzehrt werden.
- Ca. 15 min. danach ca. 250 ml reines Wasser trinken. Dann die Mineralien in weiteren 250 ml Wasser auflösen und direkt anschließend trinken. (Nicht zu lange stehen lassen und wenn möglich, nicht mit einem Metalllöffel umrühren!)

### Nachmittags (wenn möglich ca. 4 Stunden später)

- Ein aus den bekannten Proteinen zubereitetes Gericht (ohne Salz) zusammen mit Gemüse oder Salat essen. Bitte nicht vergessen jeden Bissen gründlich zu kauen!
- Ca. 15 min. später ca. 250 ml reines Wasser trinken und das Aminosäure Präparat einnehmen.

### Abends (wenn möglich ca. 4 Stunden später)

- Ein aus den bekannten Proteinen zubereitetes Gericht (ohne Salz) zusammen mit Gemüse oder Salat essen. Bitte nicht vergessen jeden Bissen gründlich zu kauen!

- Ca. 15 min. danach ca. 250 ml reines Wasser trinken. Dann die Mineralien in weiteren 250 ml Wasser auflösen und direkt anschließend trinken. (Nicht zu lange stehen lassen und wenn möglich nicht mit einem Metalllöffel umrühren!)

Den Vitamin-B Komplex kannst Du bei Bedarf zwei weitere Male am Tag (zusätzlich zum Frühstück) zu Dir nehmen. Hierzu sollte er wieder in 250 ml Kräutertee oder Wasser aufgelöst und im Abstand von mind. 15 min. zu einer Mahlzeit getrunken werden.

Die grünen Tage in der ersten Phase sollten dem bisher beschriebenen Ablauf genau folgen!

In den Phasen 2 und 3 kann der grüne Tag nach eigenem Ermessen modifiziert werden. Zum Beispiel dürfen Salz (Max. 3 - 6 g Salz pro Tag. Natursalz aus der Mühle mit vielen Mineralstoffen - kein raffiniertes streufähiges Tafelsalz.) und Zucker sparsam verwendet werden. Kohlenhydrathaltige Beilagen sind in angemessener Menge erlaubt. Auch Milchprodukte sind als Eiweißquelle wieder eine Option. Eine Soße darf nun gebunden und z.B. mit einem Schluck Wein verfeinert werden... Ziel ist es, das Grundgerüst der grünen Tage den persönlichen Präferenzen und Umständen anzupassen und somit ganz natürlich in den Alltag zu integrieren. Je näher man jedoch am „Original“ bleibt, umso besser ist es für den Körper.

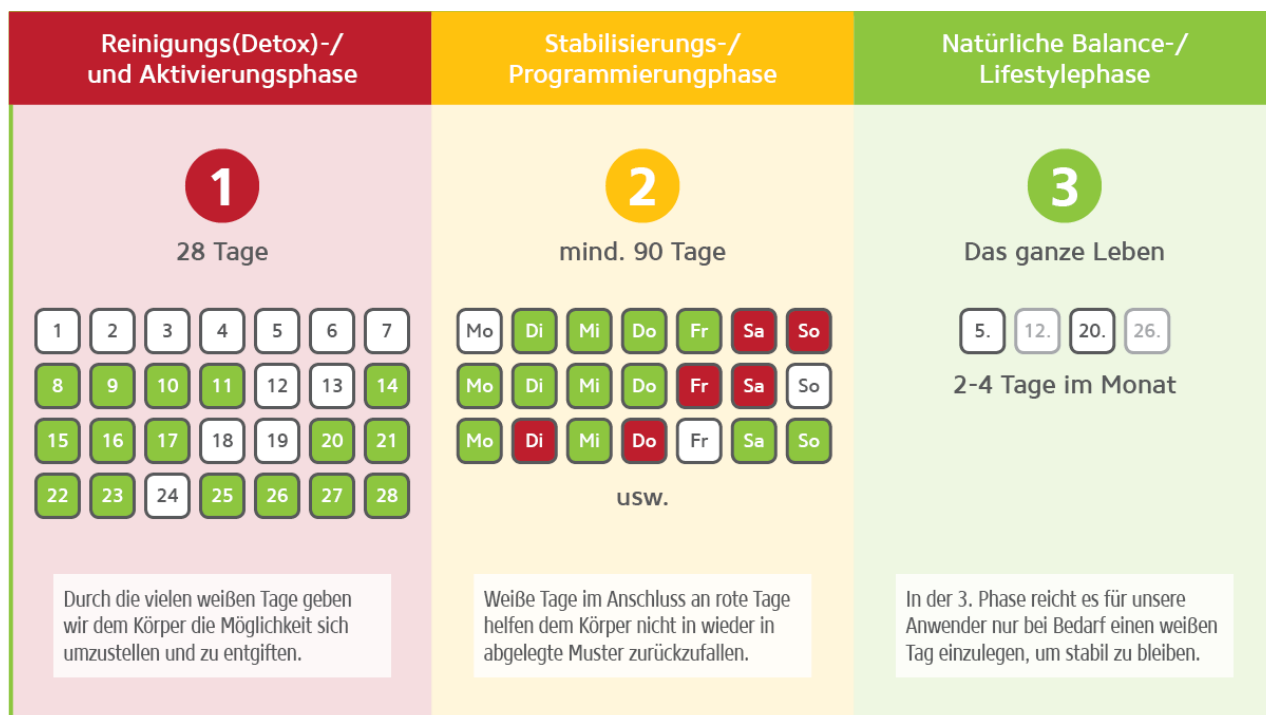
### **6.3 Ablauf eines roten Tages**

An diesen Tagen darfst Du alles selber bestimmen! Insofern gibt es keinen geregelten Ablauf. Ob eine Geburtstagsfeier mit Kuchen und Limo, eine Party mit Alkohol und Pasta, ein Weihnachtsfestschmaus mit Keksen zum Nachtsch, ein mehrgängiges Dinner im Restaurant... Alles ist möglich! An diesen Tagen wollen wir nicht über unsere Ernährung nachdenken, sondern einfach nur genießen. Denn wir wissen: Mit ein bis zwei weißen Tagen im Anschluss, verkraftet unser Körper den gelegentlichen roten Tag ohne Probleme und Gewichtszunahme.



## 7. Aufbau der unterschiedlichen Phasen

### 7.1 Aufbau der Phase 1



Die erste Phase dauert 28 Tage und beginnt mit sieben aufeinander folgenden weißen Tagen, also einer weißen Woche. In dieser Zeit belasten wir den Körper nicht mit komplexer Nahrung, sondern versorgen ihn mit ausreichend Eiweiß und Nährstoffen (aus der Ergänzung). Dadurch und durch die geregelte Wasserzufuhr hat er Gelegenheit sich zu entgiften/entschlacken und der Blutzuckerspiegel kann sich ungestört ausbalancieren. Der Joghurt, die Samen und der Immun-Mix fördern außerdem den Aufbau einer gesunden Darmflora, welche sich positiv auf unser Immunsystem und die Verwertung der Nahrung im Darm auswirkt. Durch den aktivierten Stoffwechsel und die optimale Versorgung mit essentiellen Aminosäuren werden Fettdepots abgebaut und das Hormonsystem kann durch verbesserte Cholesterinwerte ungestörter arbeiten.

Wird auf Ergänzungsmittel verzichtet muss diese weiße Woche entfallen, da eine ausreichende Versorgung so nicht sichergestellt ist. Sie wird in diesem Fall durch eine weitere Woche nach dem Schema der kommenden drei Wochen ersetzt. In dieser Variante muss die komplette Nährstoffversorgung über die Lebensmittel gewährleistet werden, was bedeutet dauerhaft mindestens fünf bis sieben Portionen Salat und Gemüse (à 200g) am Tag zu konsumieren.

Die drei darauf folgenden Wochen bestehen aus hauptsächlich grünen Tagen, die von jeweils ein bis zwei weißen Tagen unterbrochen werden. Diese weißen Tage liegen dann wiederum vier Tage auseinander (Siehe Grafik). Durch die Einführung von Salat und Gemüse stellen wir eine durchgehende und ausreichende Versorgung sicher und bereiten den Körper auf eine ausgewogene Kost vor. Dabei vermeiden wir noch immer Zuckerspitzen, um Insulinresistenzen abzubauen und den Blutzuckerspiegel stabil zu halten. Außerdem bieten wir durch den Verzicht auf Salz weiter die Möglichkeit den Natrium- und Wasserhaushalt zu regulieren.

## 7.2 Aufbau der Phase 2

In der zweiten Phase wechseln sich alle Tage beliebig ab. Eine Woche sollte immer mindestens einen weißen Tag enthalten, der auf ein bis zwei rote Tage folgt. Der Rest besteht aus grünen Tagen. Durch mehr weiße Tage, kannst Du auch jetzt noch weiter Gewicht bzw. Fett reduzieren, wenn dies Dein Ziel ist. Ansonsten sollte sich die gesunde Basisernährung jetzt Deinem gewohnten Geschmack und Lebensstil etwas anpassen und ganz einfach nebenbei „mitlaufen“. Dies fördert den gesunden Umgang mit Lebensmitteln und festigt die wiederhergestellten Abläufe im Körper, um nicht wieder in alte Muster zurückzufallen.

## 7.3 Aufbau der Phase 3

Die dritte Phase betrifft den Rest Deines Lebens: Setze weiter das Gelernte und Trainierte um. Du solltest nun ein gutes Gefühl für Lebensmittel haben und wissen wie man sie zu einer vorteilhaften Ernährung zusammenstellt. Ein gelegentlicher weißer Tag nach einem besonderen Anlass reicht nun aus, das körperliche Gleichgewicht weiter zu wahren. Ein Wiederholen der Phase 1 alle zwei Jahre, wird hauptsächlich zur Entgiftung und Entschlackung empfohlen.

An dieser Stelle möchten wir nochmals die Empfehlungen für Phase 3 wiederholen:

- **Kaue deine Nahrung weiter gründlich!** (Idealerweise 32x pro Bissen.)
- **Trinke weiterhin viel Wasser 15 bis 20 Minuten nach den Mahlzeiten.**
- **Iss nur eine Frucht pro Tag.** (Wegen des hohen Zuckeranteils.)
- **Iss mindestens 5 Portionen á 200g Gemüse oder Salat pro Tag.**  
(Oder stelle weiter eine angepasste Nahrungsergänzung sicher.)
- **Achte darauf das Fleisch, Fisch und Eier unbelastet sind.**  
(Wähle reine Zutaten, frisches Gemüse und generell unverarbeitete Nahrungsmittel.)
- **Schränke stärkehaltige Nahrungsmittel ein.** (Z.B. Brot, Nudeln, Kartoffeln, Reis und Mais.)
- **Verwende nur sehr grobkörniges Roggen- oder Dinkelbrot.**  
Einfache Rezepte für leckeres selbst gebackenes Brot (auch Low-Carb Brot) findest du im Mitgliederbereich unter: [www.cellreset.com](http://www.cellreset.com)
- **Achte immer darauf möglichst wenig Füll- und Konservierungsstoffe zu konsumieren.**
- **Führe zumindest mehrere leichte Bewegungseinheiten pro Woche aus.**

**Herzliche Gratulation - Du hast das cellRESET®-Stoffwechsel Programm erfolgreich durchlaufen!**

## 8. Du möchtest weiter Gewicht verlieren?

Mache grüne Wochen mit ein bis zwei weißen Tagen. Achte allgemein auf die Hinweise aus der Beschreibung der Phase 1. Nimm Dir trotzdem ruhig mal einen oder mehrere Tage Auszeit (rote Tage), an denen Du „feiern“ gehst. Der **cellRESET** muss Spaß machen und in Dein Leben passen. Die erste Phase kann beliebig oft wiederholt werden. Verwende dazu aber gerade an den weißen Tagen, nur die empfohlenen Produkte und folge auch sonst genau der Anleitung für weiße Tage.

## 9. Einige Fragen aus unseren FAQ

...

Bei weiteren Fragen wende Dich an Deinen Empfehlungsgeber, lies Dir die kompletten FAQs Online im Mitgliederbereich unter [www.cellreset.com](http://www.cellreset.com) durch, oder wende Dich an die Community.